

Siðareglur þjálfara

- Þjálfari skal starfa innan reglna og í anda fimleikafélagsins og kenna iðkendum að gera það einnig.
- Ungt fólk er að taka þátt fyrir ánægjuna, og sigur er einungis hluti af ánægjunni.
- Aldrei skal hrópa á eða niðurlæga iðkanda fyrir það að gera mistök, tapa eða geta ekki einhverja æfingu. Hlutverk þjálfara er að leiðbeina, hvetja og kenna.
- Vertu sanngjarn í kröfum þínum á iðkendum.
- Tryggja að tíminn sem iðkendum eyða með þjálfara sínum skilji eftir sig jákvæða reynslu.
- Allir verðskulda jafna athygli og tækifæri.
- Tryggja að verkefni og / eða þjálfun séu við hæfi fyrir aldur, reynslu, hæfni, og líkamlega og andlega getu iðkenda.
- Tryggja að búnaður, aðstaða og umgjörð uppfylli öryggiskröfur og eru viðeigandi við aldur og getu allra iðkenda.
- Ekki skal líða stríðni eða hvers kyns ofbeldi.
- Veita jákvæða endurgjöf til iðkenda á þann hátt að tillit sé tekið til sérparfa þeirra. Forðast of neikvæða endurgjöf.
- Virða skal rétti þátttakanda að hafa samráð við aðra þjálfara og ráðgjafa. Náið samstarf við aðra sérfræðinga (t.d. sjúkráþjálfara og íþróttasálfræðing).
- Komið fram við alla iðkendum að sanngirni óháð kyni, kynþætti, stöðu, uppruna, íþróttalega getu, kynhneigðar og trúar.
- Hvetja, virkja og auðvelda sjálfstæði þátttakenda í ákvörðunum sem hafa áhrif á þá svo sem ábyrgð þeirra á eigin hegðun, afköstum og aðgerðum.
- Hvetja iðkendum til að virða hvern annan.
- Tryggja að öll líkamleg snerting þjálfara og iðkanda hæfi aðstæðum og sé nauðsynleg fyrir færniþróun iðkanda.
- Milli þjálfara og iðkanda getur myndast sterkt samband og ber þjálfara að sýna því virðingu og umgangast það með varkárni.
- Forðastu aðstæður með þátttakendum sem gætu verið túlkaðar vafasamar.
- Aftraðu notkun árangursbætandi lyfja eða efna, notkun áfengis, tóbaks og ólöglegra efna.

- Virtu það hlutverk sem starfsmönnum (stjórnar) er falið til að tryggja að mót fari fram eftir settum reglum og á sanngjarnan hátt.
- Farðu eftir og þekktu reglur og venjur fimleikasambandsins og félaga þeirra. Hvettu iðkendur til að gera slíkt hið sama.
- Vertu heiðarlegur og tryggðu að viðmið séu rétt túlkuð.

Siðareglur foreldra

- Gott er að hvetja barnið áfram ef það sýnir áhuga, ef barnið sýnir hins vegar ekki áhuga þá skal varast að beita það pressu.
- Leggðu áherslu á það við barnið að njóta íþróttarinnar, ekki einblína á keppnir og sigra. Kennum þeim að njóta íþróttarinnar.
- Varast skal að nota kaldhæðni, hótanir eða mútur til að hvetja barnið.
- Kennum börnum að heiðarleg viðleitni er jafn mikilvæg og sigur, fagna skal árangri hvers móts án vonbrigða. Varast skal að taka keppnum of alvarlega.
- Hvetjum börnin til þess að fara eftir reglunum.
- Ekki gagnrýna börnin fyrir framan aðra, nýtum persónuleg augnablik fyrir uppbyggilega gagnrýni. Alls ekki bera árangur barnsins við árangur annarra barna.
- Mundu að börnin taka þátt í fimleikum ánægjunnar vegna – ekki fyrir foreldrana.
- Barnið lærir best með því að hafa gott fordæmi. Fagna skal góðum árangri allra liða og einstaklinga í félaginu.
- Gagnrýnið ekki störf dómara þeir gera eins vel og þeir geta, ekki koma af stað ágreiningi um störf þeirra opinberlega.
- Ekki nota neikvæð orð eða gagnrýni á aðra iðkendur opinberlega. Hegðun foreldris og talsmáti ætti alltaf að vera jákvæð í návist barnanna í og við húsið okkar. Sýnum gott fordæmi með eigin háttsemi og hegðun.
- Berðu virðingu fyrir störfum þjálfarans, ekki reyna að hafa áhrif á störf hans meðan á leik eða keppni stendur.
- Ef þú ert ósátt/ur við eitthvað, endilega pantið tíma í viðtal við þjálfara eða ræðið við yfirþjálfara. Einnig er hægt að senda póst á fimleikastjórn félagsins á netfangið fimleikastjorn@fbjork.is
- Forðastu umfjöllun um þjálfara, starfsmenn, sem og starfsemi félagsins fyrir framan iðkendur eða foreldra. Þetta getur verið uppspretta misskilnings og leiðinda. Öll slík

hegðun verður ekki liðin og mun verða tilkynnt til stjórnar. Öll umræða byggð á takmörkuðum upplýsingum er ávísun á misskilning

- Sýnið þjálfurum, starfsfólki og nefndarfólki stuðning við framkvæmd þeirra reglna sem í gildi eru og þá tækni sem notuð eru við þjálfun.
- Sýndu störfum sjálfboðaliða og starfsmanna virðingu, því án þeirra væri barnið þitt ekki að æfa hjá félaginu.
- Alls ekki fara inn á þjálfunarsvæði. Ef þú þarft nauðsynlega að tala við þjálfara þá skaltu biðja starfsmann skrifstofu um aðstoð.
- Ekki grafa undan trausti barnsins á þjálfaranum með slæmu umtali um hann. Forðist að reyna að þjálfra börnin sjálf, látum fagmanninn í salnum um þá vinnu.
- Um leið og barnið er komið inn í sal þá eru þau undir eftirliti þjálfara og starfsfólks. Vinsamlegast forðist að taka athygli frá þjálfun fyrr en æfingu er lokið. Iðkandi þarf að fá leyfi frá þjálfara áður en hann yfirgefur æfingarsalinn.

Öll hegðun þeirra sem að fimleikafélaginu koma endurspeglar félagið sjálft, gildi þess og venjur. Jafnrétti, traust, virðing og tækifæri eiga að vera í forgrunni alls starfs innan félagsins.

Siðareglur iðkenda

- Gerðu alltaf þitt besta.
- Sýndu öllum þeim sem að fimleikum koma virðingu.
- Ekki þola eða líða árásgirni.
- Virtu rétt og möguleika annara iðkenda til að efla sína hæfileika.
- Virtu allan æfingabúnað og gakktu vel um salinn áhöld og tæki.
- Vertu hreinskilin/n og heiðarleg/ur við þjálfara þinn varðandi veikindi og slys og möguleika til eðlilegrar þjálfunar.
- Forðast nán tengsl við þjálfara þinn.
- Komdu fram við aðra af virðingu mættu stundvíslega og hafðu stjórn á skapi þínu og talsmáta.

- Hlýddu reglum móta og niðurstöðu dómara. Nýttu réttan farveg til athugasemda.
- Vertu heiðarleg/ur í viðhorfi þínu og undirbúningi til þjálfunarinnar.
- Mættu á réttum tíma og tilbúin/n, hvort sem er til æfinga eða keppni.
- Hafa heilbrigði alltaf að leiðarljósi og forðast að taka áhættu varðandi heilsu þína með því að neyta aldrei ólöglegra lyfja til að bæta árangur þinn.